# 最高の体調を引き出す超肺活

順天堂大学医学部教授
小林弘幸 著

さかえクリニック院長
末武信宏 監修

アスコム

CamScannerでスキャン

第4章

# 弱った肺を修復する「肺活トレーニング」のやり方

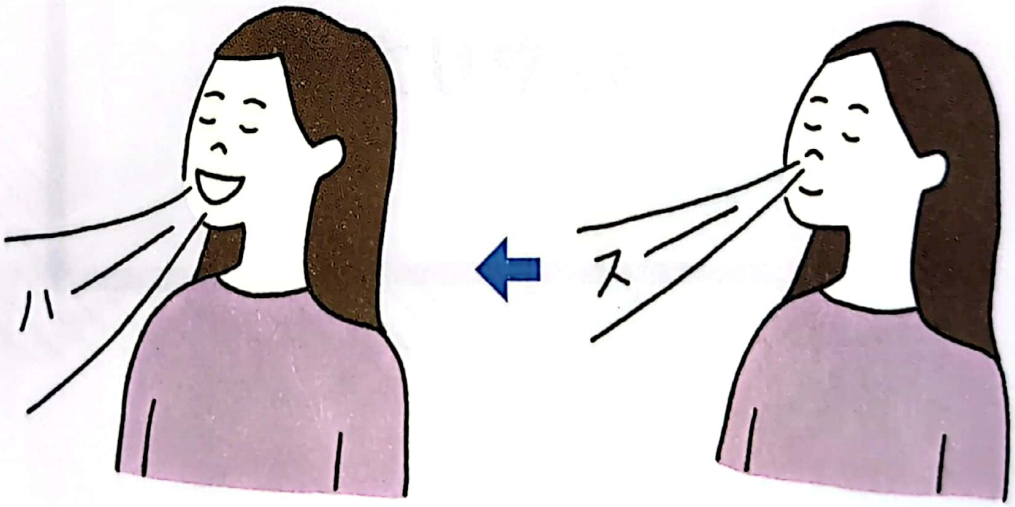
CamScannerでスキャン

# 肺活トレーニングの効果とやり方

肺活トレーニングとは、肺のまわりの呼吸筋群(左ページ参照)を鍛え、
深い呼吸をできるようにするためのエクササイズです。
行う時間帯に決まりはありませんので、
好きな時間帯に(できれば食後30分は避ける)行ってみてください。
無理のない範囲で、毎日1セット～3セットを行うのがよいでしょう。

## 肺活トレーニングの際の呼吸の仕方

本書の154ページから、呼吸筋群を鍛えるための
11のトレーニングを紹介します。
まずは基本の呼吸法を取得して、トレーニングを実践してみましょう。




1. リラックスした状態で、
3～4秒かけて
鼻から息を吸います。

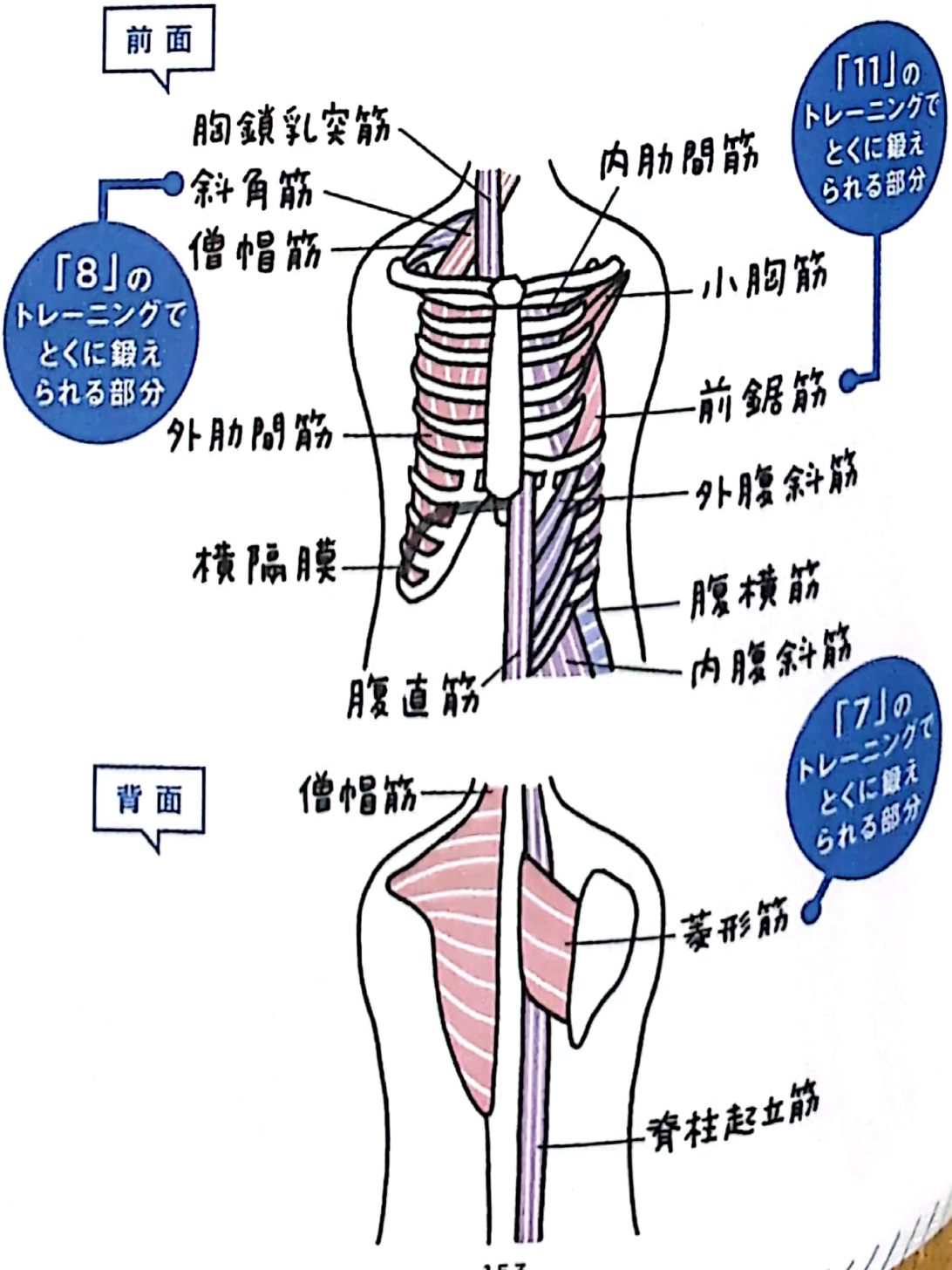
2. 6～8秒かけて口から
ゆっくり息を吐きます。



CamScannerでスキャン

# 肺活トレーニングで アプローチする呼吸筋

呼吸筋は呼吸(胸式呼吸・腹式呼吸)に関わる筋肉の総称です。
肺活トレーニングで以下の筋肉を鍛えることで、呼吸する力を強化し、
肺の機能を高めることができます。






CamScannerでスキャン

# 1. 胸郭のトレーニング

## ①

1. 足を肩幅に開き、
   まっすぐに立つ。
2. 両手を頭上に伸ばして、
   手首を固定するように
   交差させる。
3. 鼻から息を吸いながら、
   腕を上へと伸ばす。



CamScannerでスキャン

## ②

1. 手首を交差させたまま、口からゆっくりと息を吐きながら体を右方向にゆっくりと倒す。
2. 鼻から息を吸いながら1の姿勢に戻す。
3. 左も同様にする。

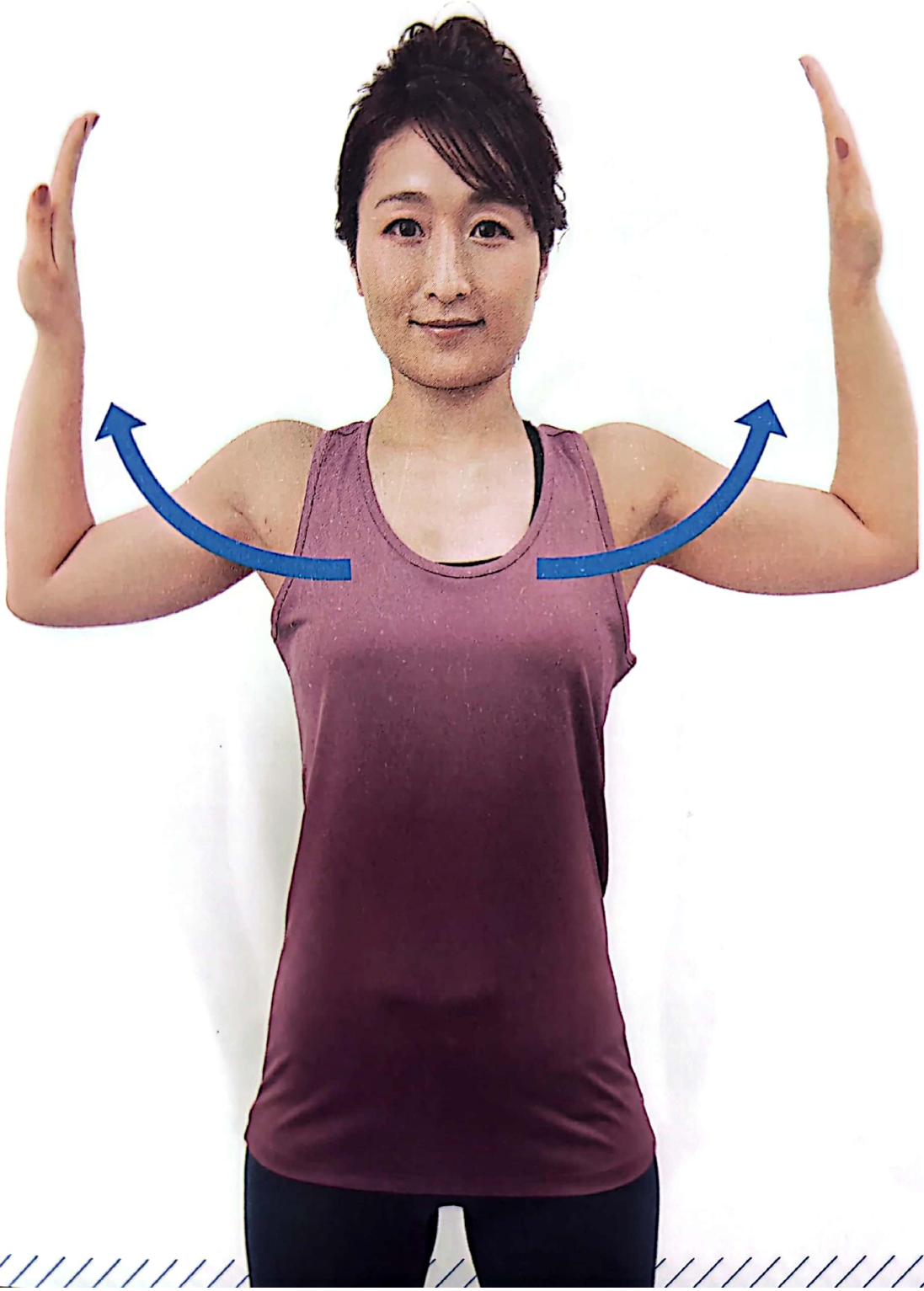
CamScannerでスキャン

# 2.肩甲骨のトレーニング

①

1. 足を肩幅に開き、まっすぐに立つ
（座ったままでも可）。

2. 背筋を伸ばし、鼻から息を吸いながら
手のひらを外側に向けた状態で両腕を開く
（肘は90度に曲げる）。



CamScannerでスキャン

## ②

1. 口からゆっくりと息を吐きながら、
親指を外側にして手の甲が合わさるよう
前腕を体の前で合わせる。

POINT!

肩甲骨周辺の
筋肉を伸ばすことで
肋間筋が広がり、
胸郭の動きが
スムーズになります。

CamScannerでスキャン

# 3. 肋骨まわりのトレーニング

## ①

1. 足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。
2. 胸の下の左右の肋骨あたりを両手でつかみ、やや上体を反らしながら鼻から息を吸う。

胸の下の左右の肋骨あたりを、力を入れすぎないように両手でつかみます。



CamScannerでスキャン

## ②

1. 肋骨あたりをつかんだまま、少し前かがみになり、口からゆっくりと息を吐ききる。

(1)(2)を10回

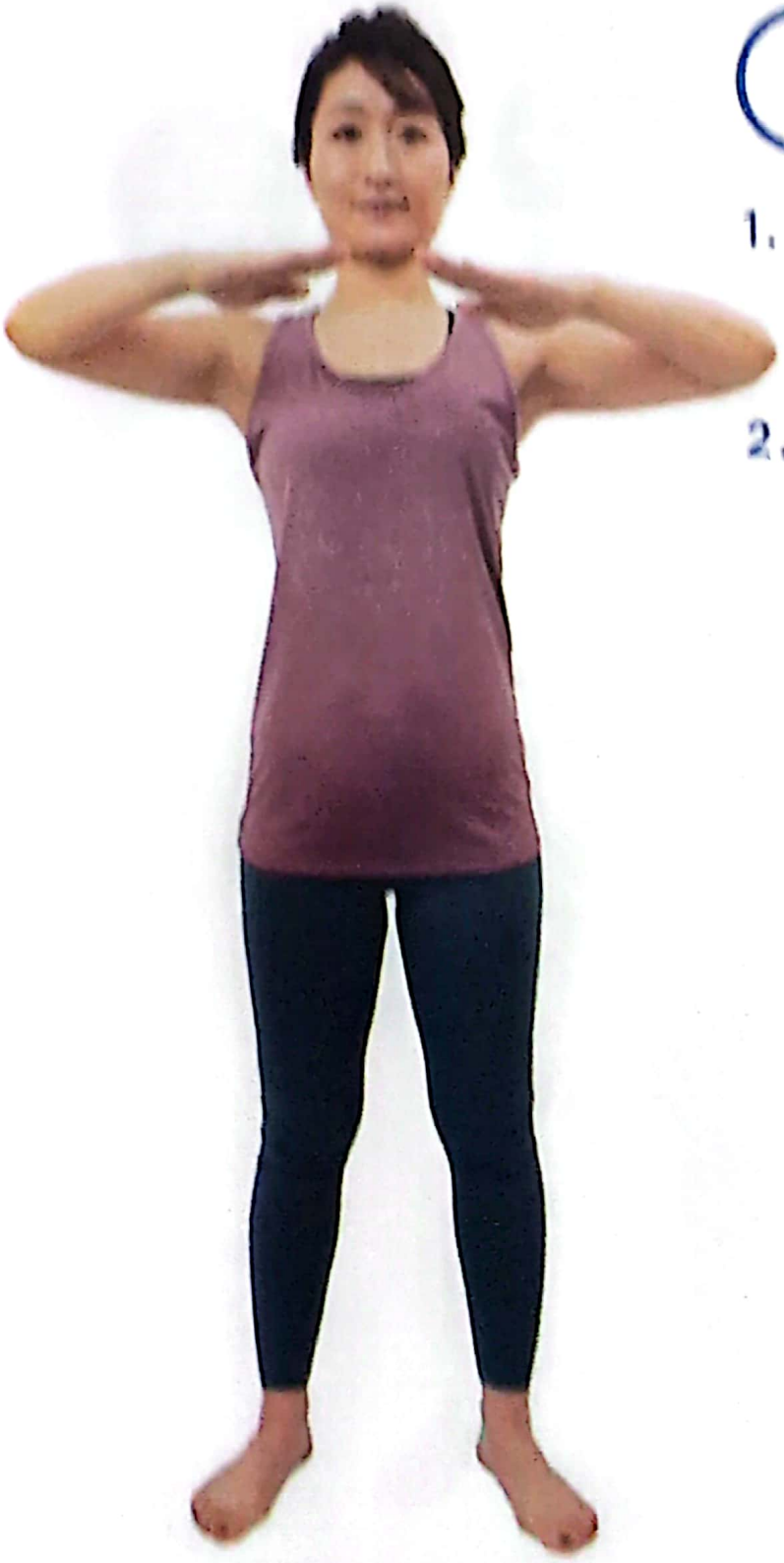
**POINT!**

肋骨をつかみながら呼吸をし、胸郭に刺激を与えることで、肋骨まわりの筋肉がほぐれます。



CamScannerでスキャン

# 4. 平泳ぎトレーニング



## ①

1. 足を肩幅に開き、まっすぐ立つ（座っていても可）。
2. 肩の高さで、手のひらを下に向けて腕を曲げ、鼻から息を吸い込む。

CamScannerでスキャン

## ②

1. 両手をまっすぐ前に伸ばし、口からゆっくりと息を吐きながら、平泳ぎをするようにぐるりと腕を回して右ページの姿勢に戻す。

(1)(2)を20回

**POINT!**

胸を前後、左右に動かすことで肩甲骨がほぐれ、胸郭まわりの筋肉をほぐします。



CamScannerでスキャン

# 5. 胸郭ねじりトレーニング

①

1. 足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。
2. 鼻から息を吸いながら、右手を前に、
   左手を後ろに伸ばす。

CamScannerでスキャン

## ②

1. 口から息を吐きながら、歩くときのように手を振り、今度は左手を前に、右手を後ろに伸ばす。同様に、手を振りながら左右の腕を上げ下げする。

**POINT!**

胸郭まわりをねじることで、胸郭まわりの筋肉がほぐれる効果があります。

CamScannerでスキャン

# 6. 深呼吸トレーニング

手は口の前でしっかりと組み、親指と人さし指で息を吹き込めるくらいの穴を作ります。

①

1. 椅子に座り、背筋を伸ばす。
2. 口の前で手を組み、親指と人さし指の穴から大きく息を吸い込む。

CamScannerでスキャン

## ②

1. 親指と人さし指の穴に、
ゆっくりと時間をかけて息を吹き込む。

(1)(2)
を10回

POINT!

肺に負荷を
かけることで、
横隔膜など
肺まわりの筋肉が
鍛えられます。

CamScannerでスキャン

# 7. 菱形筋（りょうけいきん）のトレーニング

## ①

1. 椅子に座り、両腕を体の前で交差させて、両手で両脇の下あたりをつかむ。
2. やや上を向き、鼻から息を吸い込む。

CamScannerでスキャン

## ②

1. やや下を向き、肩甲骨を引っ張るような感じでつかみ、口からゆっくりと時間をかけて息を吐ききる。

(1)(2)を10回

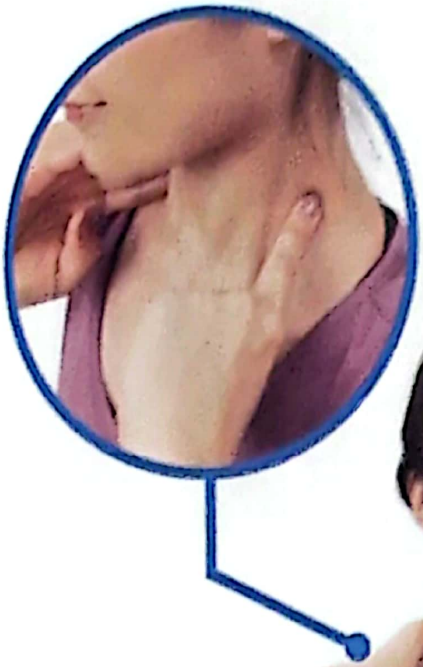
POINT!

肩甲骨を緩めたり縮めたりすることで、菱形筋と胸郭まわりの筋肉がほぐれます。

CamScannerでスキャン

# 8. 後斜角筋のトレーニング

首の横の斜角筋群の
もっとも後方を走る後斜
角筋を指で押します。



①

1. 椅子に座り、
やや上を向いて
後斜角筋を指で
押しながら、鼻から
息を吸う。

CamScannerでスキャン

## ②

1. 後斜角筋を指で押したまま、やや下を向き、口からゆっくりと時間をかけて息を吐ききる。

POINT!

後斜角筋は胸郭と連動しているため、後斜角筋を揉むことで胸郭の動きがよくなります。

(1)(2)を1分間くらい

CamScannerでスキャン

# 9. 風船トレーニング

## ①

1. 片手で風船を持って
椅子に座り、背筋を
伸ばす。

2. もう片方の手を下腹に
あて、鼻から
息を吸い込み、
おなかを膨らませる。

CamScannerでスキャン

## ②

1. 下腹に手をあてたまま、おなかをしぼませるイメージで風船に息を吹き込んで膨らませる。

CamScannerでスキャン

# 10. 胸叩きトレーニング

① 1. 背筋を伸ばして立ち(座ったままでも可)、
軽く手を握った状態で胸のまわりを叩く。

CamScannerでスキャン

## ② 1. 胸のまわりと同様に、背中も叩く。

POINT!

胸や背中を叩いたり
押したりするだけでも、
筋肉の刺激となり
ストレッチ効果が
あります。

(1)(2)
を1分間
くらい

CamScannerでスキャン

# 11. 前鋸筋のトレーニング

## ①

1. 背筋を伸ばして立ち（座ったままでも可）、右手で左手の脇の下あたりを揉む。

CamScannerでスキャン

## ②

1. 反対側も同様に、左手で右の脇の下あたりを揉む（反対側の手は楽な位置に）。

（1）（2）を1分間くらい

POINT!
前鋸筋を揉むことで、胸郭まわりの筋肉がほぐれ、ストレッチ効果があります。

CamScannerでスキャン